

1月の給食だより

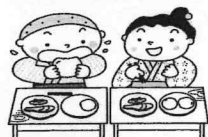
1月は、お正月に始まり、七草、鏡開き、小正月など、一年間を健康に暮らせるようにとの願いを込めた行事がたくさん行われます。また、24日から30日までは「全国学校給食週間」です。戦後、国内外の多くの善意や期待を寄せられて再開された学校給食の意義を考え、その一層の充実を期する一週間となります。この期間を通し、あらためて食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をするようになってほしいと考えています。

「給食の思い出」を聞こう!

お子さんと一緒にお話して
いただけたら嬉しいです。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。昔の給食について学んだり、おうちの方へ給食の思い出を聞いて、今の給食とどんな違いがあるのか考えてみましょう。

昔の給食をふり返ってみよう



明治22年
(1889)

学校給食のはじまり

山形県にある小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこられない子のために食事を出したのがはじまり。



昭和21年
(1946)

戦後、給食が再開される

昭和25年
(1950)

パンとミルクとおかずの給食に



▲ドラム缶入りの脱脂粉乳



▲マカロニとさげ缶のミルクスープ

コッペパン
アメリカから支援された小麦粉を使って作られていた大きなコッペパン。

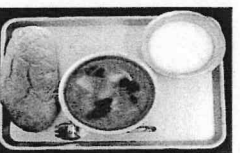


▲ふるふき大根のおかず

昭和30年代
(1955～1964)

大きなコッペパンとクジラ肉のメニュー

カレーシチュー
脱脂粉乳やクジラ肉を使って作られた当時の人気メニュー。



▲カレーシチュー



▲クジラの竜田あげとサラダ

昭和38年
(1963)

ソフトめんが登場!

昭和40年代
(1965～1974)

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わり、パンやおかずの種類も増える



▲ピーナッツあげパン

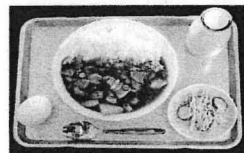
あげパン
コッペパンをあげて、砂糖やきな粉をまぶした、今でも人気のパン。



▲ごはん給食の様子

昭和51年
(1976)

正式にごはん給食がはじまる
ごはん給食が多くなり、いろいろメニューが増えていく。



▲カレーライス



ソフトめん
うどんとスパゲッティの間のようなのびないめんが開発され広がった。

●フライドチキン●

給食メニューの紹介です



クリスマスメニューの給食で、子供たちに大人気でした。数種類のスパイスをそろえて、定番の鶏のから揚げをアレンジしてみてください。粉に米粉を使うと、カリッと揚がります。

材料(10切れ分)

・鶏モモ肉 500g

・かたくり粉 1/2カップ

・米粉 1/2カップ

(混ぜる)

下味(混ぜる)

・しょうゆ 大さじ1と1/2

・酒 大さじ1/2

・塩 小さじ1

・おろしんにく 小さじ1

・おろししょうが 小さじ1

・カレー粉 小さじ1

・こしょう 小さじ1/4

・パプリカ 小さじ1/4

・オールスパイス 小さじ1/4

・チリパウダー 小さじ1/2

作り方

① 鶏肉はそぎ切りし10枚にする。

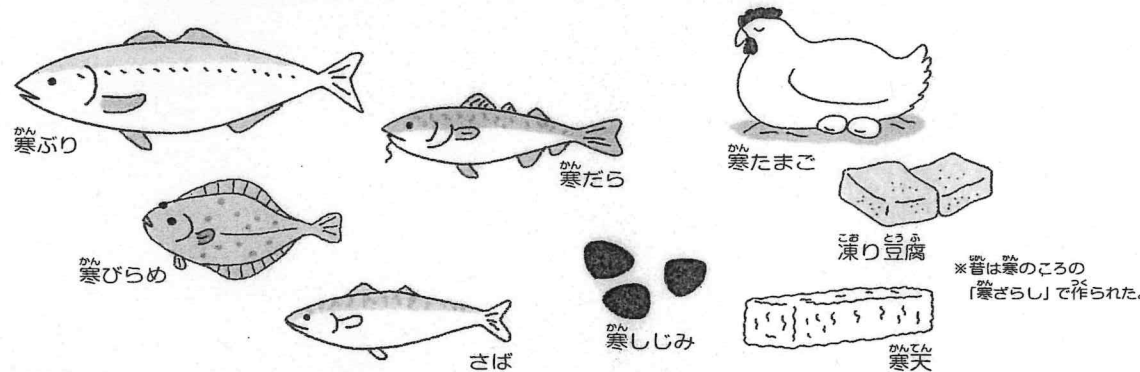
② 下味の材料を混ぜ、肉に揉み込む。1～2時間漬ける。

③ ②に粉をすみずみまでしっかりまぶし、中温(170℃)の油で7分位揚げる。

★骨付き肉を使う場合は、骨の左右に切り込みを入れて広げると、味と熱が入りやすいです。

「寒」は年が明けて2月の立春までの一年で一番寒いとされるころで、前半が二十四節気の「小寒」、後半を「大寒」となります。この時期には「寒」と名前がつく、冬の寒さでおいしさの増した食べ物が出回ります。冬を元気に過ごすための栄養もたっぷりです。寒いこの時期にこそ味わいたい食べ物ばかりです。

「寒」の食べ物



※昔は寒のころの「寒ざらし」で作られた。

☆1月の給食トピックス☆

1月 8日(水)

7日は「七草」です。すまし汁に、すすな・すすしろ・せりを入れます。

1月10日(金)

11日は「鏡開き」です。鏡餅ではありませんが、角餅でお雑煮を作ります。また、「地産地消給食」の日です。奥多摩郡の東京牛乳、江戸川区・練馬区・三鷹市・瑞穂町で収穫した野菜や芋を使う予定です。

1月14日(火)

フランスの家庭料理を紹介し、フランスパン(バケツ)を手作りします。「小正月」です。小豆がゆを炊いて家族の健康を祈る習わしにちなみ、甘く煮た小豆の春巻きがデザートです。

1月15日(水)

1月22日(水)

1982年1月22日に全国の小中学校で一斉にカレーの給食が出されたことから「カレーの日」という記念日になりました。もちろん給食はカレーライスです。

1月24日(金)

日本初といわれる学校給食は、「おにぎり・焼き鮭・漬物」でした。その給食を再現し、足りない栄養はおかず2品と牛乳を加えて補います。

〈1月24日(金)～30日(木)は全国学校給食週間です。〉

日本初の給食・ミルク・コッペパン・クジラ竜田揚げ・ソフトめんなど懐かしいメニューを取り入れます。

1月30日(木)

福岡県の料理です。鶏肉を使った郷土料理「かしわ飯」「がめ煮」と、博多特産の辛子明太子を春巻きにします。